

Toxoplasmose. Qual é o mito?

Toxoplasmose

A toxoplasmose é a zoonose (doença transmitida a humanos) mais publicitada. Mas há um enorme desconhecimento sobre esta doença, e sobre o papel do gato na doença humana.

A toxoplasmose é uma doença causada por um parasita chamado *Toxoplasma gondii* que tem prevalência em todo o mundo.

Embora os gatos sejam importantes no ciclo de vida do parasita, as infeções humanas não têm nada a ver com o gato, e sim, resultam geralmente da ingestão de carne mal passada contendo o parasita.

A toxoplasmose em humanos

Nos humanos com um sistema humanitário competente, os sintomas são geralmente suaves e podem passar despercebidos, causando apenas sintomas semelhantes aos de uma gripe.

A toxoplasmose é mais grave em grupos de “alto risco” nos quais a imunidade está diminuída.

Estes grupos incluem:

- Fetos no útero da mãe
- Bebes e crianças jovens
- Pessoas muito idosas
- Mulheres grávidas (por causa do risco para os seus filhos)
- Pessoas imunodeprimidas- por exemplo, pessoas que fazem quimioterapia, pessoas com SIDA ou pessoas que fizeram transplantes.

Neste grupo de alto risco, a infeção pode estar associada a doença severa incluindo encefalite (inflamação do cérebro), aborto, nados mortos e defeitos congénitos afetando o sistema nervoso e a visão.

Frequência da toxoplasmose

Os gatos de exterior estão mais infetados do que os gatos de casa, uma vez que são caçadores. Gatos que comem carne crua ou mal passada também podem estar infetados. Geralmente 20 a 60% dos gatos serão infetados, mas muito poucos vão mostrar sintomas.

Nos humanos, achamos que mais de 500 milhões de pessoas estão infetadas, mas a grande maioria não apresenta sintomas. Aqueles que estiverem infetados, vão desenvolver anticorpos para a toxoplasmose e isso pode ser detetado num teste sanguíneo.

Se um animal for infetado com *T gondii*, provavelmente estará infetado para a vida, uma vez que o parasita pode estar presente na forma de quistos microscópicos nos tecidos (geralmente no musculo) que ficará “dormente” perante a resposta imune.

Quais as fontes de infeção para as pessoas?

Na maioria dos casos, as pessoas são infetadas por duas vias:

- Ingestão de ovos (oócitos) no ambiente (através de contato de solos com oócitos esporulados, ou comendo frutas ou vegetais contaminados)
- Ingestão de carne que tem quistos. A carne fresca tem maior risco, uma vez que a carne congelada durante alguns dias vai matar a maioria dos quistos.

Menos frequentemente, a infeção pode ser transmitida:

- Ingestão de ovos (oócitos esporulados) através de água contaminada
- Ingestão de leite de cabra não pasteurizado
- Inalação de oócitos esporulados em partículas de pó (extremamente raro)
- Acreditamos que no geral, a infeção não pode ser transmitida por arranhadela ou mordedura de um gato infetado

O contato com o gato aumenta o risco de infeção?

As pesquisas indicam que o contato com gatos (ou ter um gato) **não aumenta** o risco de contrair a infeção. Os estudos mostram que:

- É raro encontrar gatos que estão a eliminar oócitos
- Os veterinários que trabalham com gatos, não apresentam maior risco de contrair a doença mesmo se compararmos com pessoas que não tem gatos
- O contato com gatos não tem influência na probabilidade das pessoas contraírem a doença. No entanto o consumo de carne mal passada aumenta significativamente o risco de contrair a infeção
- Fazer festas a um gato, não transmite a infeção de um gato para uma pessoa, (mesmo quando está a eliminar ovos nas fezes) uma vez que estes não foram encontrados no pelo do gato
- O risco de infeção através de um gato é muito baixo, exceto naqueles casos em que temos crianças, que brincam na mesma zona em que os gatos eliminam
- Provavelmente, a maioria das pessoas são infetadas, através da ingestão de carne mal passada, principalmente cabra, borrego e porco

Como reduzir o risco de contrair a infeção

Embora a transmissão da doença através do gato seja muito baixa, podemos ainda fazer o seguinte:

- Pessoas de alto risco(mulheres grávidas, pessoas com imunossupressão ou crianças) não devem ter contato com o caixote do gato
- Limpar o caixote diariamente, para evitar que os oócitos tenham tempo para esporular (ficarem infecciosos)
- Usar luvas sempre que limpam os caixotes
- Limpar os caixotes com detergente e água a ferver (mata os oócitos)
- Depois de limpar o caixote, colocar a areia num saco fechado
- Alimentar o gato com carne bem passada ou com a ração habitual
- Usar luvas quando fazemos jardinagem para evitar contato com oócitos esporulados (infecciosos)
- Lavar bem as mãos, utensílios e superfícies sempre que preparamos comida (fruta, vegetais ou carne crua)
- A carne deve ser cozinhada a 60º durante 10 minutos para matar todos os oócitos
- Congelar a carne entre -12 a -20ºC durante três dias para matar todos os oócitos
- Se beber água não potável, devemos filtrar ou ferver a mesma

Conclusão

Os riscos de contrair toxoplasmose através de um gato, são extremamente baixos e a maioria das pessoas são infetadas por outras vias (comendo carne mal passada). Se adotarmos medidas de higiene simples e comuns podemos usufruir da companhia do nosso gato, sem qualquer risco adicional.

Autor: Dr^a Cristina Sobral, Grupo de Interesse Especial em Medicina Felina APMVEAC